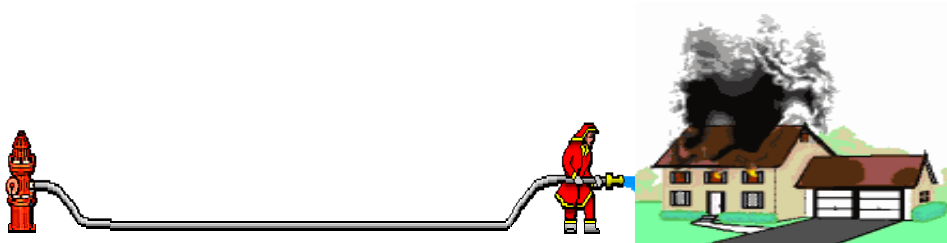




# Burn Survivors Throughout The World, Inc. Normas de Segurança contra Incêndios

## Instruções sobre Prevenção de Incêndios para Adultos & Adolescentes

Salve Vidas  
Siga as Normas de Segurança em Casa, na  
Escola & no Trabalho



Os Estados Unidos têm a mais alta taxa de morte por incêndios do mundo industrializado. Cerca de 2 milhões de incêndios são relatados a cada ano. Pelo menos oitenta por cento de todas as mortes são decorrentes de incêndios em casa.

O ato de cozinhar é a principal causa de incêndios domésticos nos Estados Unidos. A falta de cuidado ao fumar é a mais importante causa de mortes por incêndios domésticos. O sistema de aquecimento doméstico é a segunda causa de incêndios e de mortes relacionadas a incêndios. Constatou-se que residências individuais correm maior risco de incêndio resultante do sistema de aquecimento do que apartamentos.

Tragicamente, crianças causam mais de 20.000 incêndios domésticos a cada ano. Em 2001, morreram 493 crianças com menos de 14 anos de idade. As estatísticas nos Estados Unidos mostram que em média, a cada ano, 40.000 pessoas sofrem queimaduras e 4.400 morrem. Aproximadamente, 100 dessas pessoas que morrem são bombeiros. Suas mortes são consequência de acidentes durante o trabalho.

Preparação e instrução são os elementos chave da prevenção de incêndios e de mortes relacionadas com incêndios. Planejar e treinar com sua família uma rota de fuga para caso de incêndio, e conversar com seus filhos sobre o que pode acontecer durante um incêndio são medidas importantes para salvar vidas. Uma família preparada tem mais chances de escapar ilesa. Para aprender mais, leia abaixo as **Normas de Segurança contra Incêndio da BSTTW**.

## Evite Queimaduras na Cozinha

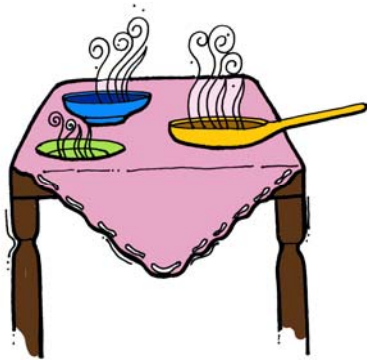
É importante que cada um de nós seja responsável por sua própria segurança, pela segurança de sua família e de seus amigos

### Lembre-se:

1. Quando cozinhar, nunca deixe o fogão ou forno sem supervisão.
2. Sempre mantenha alimentos quentes no centro da mesa.
3. Se surgir fogo na panela, você deve abafá-lo com a tampa. Nunca use água. Se o fogo aumentar demais, saia de casa imediatamente.
4. Se ao cozinhar, o óleo levantar fumaça, diminua o calor sob a panela.
5. Mantenha os cabos de todas as panelas

## Evite Queimaduras na Cozinha

### Continuação



apontados para o fundo do fogão e fora do alcance de crianças.

6. Não coloque alimentos ou bebidas quentes na mesa sobre toalhas que as crianças possam

puxar. Isto poderá derramar o alimento ou bebida causando queimaduras.

7. Não permita que crianças brinquem na cozinha.
8. Não leve bebidas ou alimentos quentes para perto de crianças ou animais de estimação. Se a bebida ou alimento quente cair, as crianças e os animais poderão sofrer queimaduras.
9. Não permita que seus filhos toquem ou brinquem com produtos de limpeza.
10. Mantenha as tampas de todos os recipientes de líquidos inflamáveis ou de AEROSOL firmemente fechadas. Guarde-os em local fresco e bem ventilado, longe de fagulhas.

## Evite Queimaduras na Boca

Todos nós, mesmo pais e mães, podemos sofrer queimaduras com alimentos e bebidas quentes.

### Lembre-se:

1. Antes de oferecer alimento quente para um bebê ou criança pequena, EXPERIMENTE a temperatura.
2. Se a rosca ou o bolo ainda está morno, a geléia ou o creme dentro da rosca ou bolo pode estar muito quente. Alguém poderá sofrer queimaduras ao comê-los.
3. Para prevenir queimaduras, espere 2 ou 3 minutos antes de comer alimentos quentes.

## Tenha Cuidado com o Microondas!

Alimentos cozidos no microondas podem ficar muito quentes. A parte externa do prato ou travessa pode estar fria enquanto que o conteúdo pode estar quente. Tenha muito cuidado e deixe esfriar antes que você ou os membros de sua família levantem a tampa e comam o alimento. Lembre-se sempre de mexer bem o alimento antes de comer para distribuir uniformemente o calor.

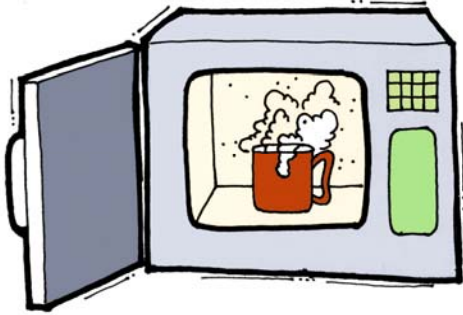
### Lembre-se:

1. Use apenas tigelas, pratos e utensílios próprios para esquentar alimentos no microondas.
2. Não aqueça mamadeiras no microondas.
3. Tenha cuidado com sacos de pipoca. O saco de pipoca aquecido contém vapores quentes. Ao abrir o saco, você ou alguém da família poderá sofrer queimaduras. É melhor não deixar que seus filhos retirem o saco do microondas. Preste atenção ao modo como você ou seus filhos vão abrir o saco. É melhor tirar as pipocas do saco após retirá-lo do microondas.

## Tenha Cuidado com o Microondas!

### Continuação

4. Após o alimento ter sido aquecido no microondas, tome cuidado ao retirar e/ou tocar a parte superior. Pode estar muito quente e causar queimaduras.



5. Faça com que seu microondas seja inspecionado periodicamente de modo a garantir que a porta feche hermeticamente.
6. Apenas adultos ou adolescentes deverão retirar alimentos ou bebidas quentes do microondas. Ensine às crianças esta importante norma sobre o microondas.

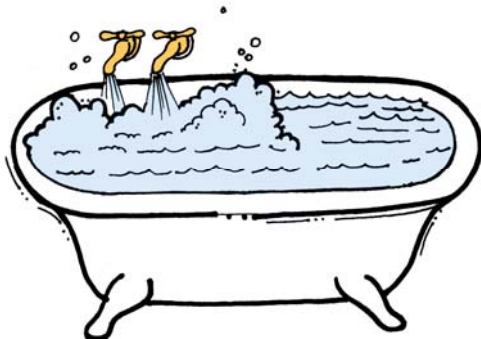


## Cuidados na Banheira

O fundo da banheira pode permanecer quente.

Lembre-se:

1. Deve-se colocar água fria até uma altura de 3 a 4 dedos na banheira antes de acrescentar água



quente. Colocar água quente na banheira em primeiro lugar fará com que as partes de plástico ou metal

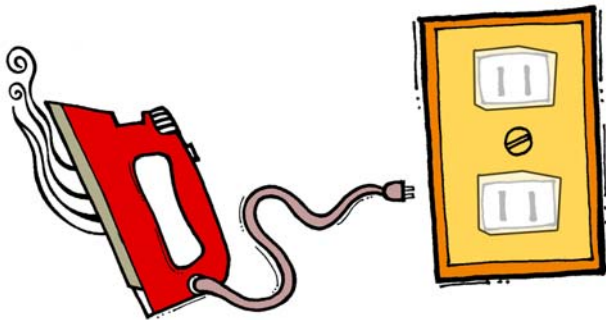
permaneçam quentes por muito tempo mesmo após ter sido adicionada a água fria.

2. Antes de permitir que seu filho entre na banheira, não somente experimente a temperatura da água como também ensine a criança a fazê-lo. Teste a temperatura colocando o cotovelo na água por alguns segundos.
3. Não coloque água muito quente na banheira. Isto evitará que você ou seu filho se queime.

# Evite Queimaduras Eléctricas

Lembre-se:

1. Nunca deixe expostos fios eléctricos desencapados.
2. Quando terminar de usar o ferro de passar e outros utensílios eléctricos retire-os da tomada e deixe que esfriem antes de guardá-los em lugar seguro.



3. Não ponha papel, roupa, toalhas, lenços de papel ou qualquer coisa inflamável sobre

aquecedores eléctricos, fogões eléctricos ou a gás.

4. Se um fusível ou interruptor de corrente queimar, procure a causa. Se isto ocorrer com frequência, remova o excesso de eletrodomésticos, como *abajures*, *aparelhos de som*, *aquecedores de ambiente*, *etc.*, do circuito de modo a evitar nova ocorrência do problema.

5. Circuitos sobrecarregados, plugues e fios gastos e eletrodomésticos de alta voltagem podem causar incêndio.
6. Sempre use eletrodomésticos aprovados pela autoridade competente [UL nos EUA, e INMETRO no Brasil] e evite usar extensões.
7. Para prevenir incêndios, o sistema de aquecimento deve receber manutenção profissional.
8. Ensine seus filhos a não colocar fios ou cabos elétricos na boca. A descarga elétrica pode causar sérias queimaduras e mesmo a morte.

# Cigarros, Isqueiros e Fósforos



Lembre-se:



1. Não deixe cigarros acesos em cinzeiros, sobre a cama, no carro, em qualquer lugar de sua casa, trabalho ou restaurante.
2. Sempre mantenha isqueiros e fósforos fora do alcance de crianças.
3. Ensine seus filhos a não brincar com isqueiros ou fósforos. Isto pode iniciar um incêndio que poderá destruir sua casa e resultar em sérias queimaduras ou morte para você ou seus filhos.
4. Ensine seus filhos a **NÃO BRINCAREM** com isqueiros ou fósforos, pois não são brinquedos.

# Evite Explosões

Lembre-se:

1. Se tiver um fogão, lareira ou aquecedor elétrico ou a gás, e sentir cheiro de gás ou achar que há vazamento de gás, **NÃO ACENDA AS LUZES, NEM CIGARROS, NEM ISQUEIROS, NEM RISQUE FÓSFOROS, NEM ABRA A PORTA DA GARAGEM OU LIGUE O CARRO.** Isto pode causar uma **EXPLOÇÃO. SAIA IMEDIATAMENTE DE CASA.**



2. Fique a uma distância segura da casa.
3. Telefone para 911 nos Estados Unidos ou 193 no Brasil e peça socorro.
4. Não entre na casa até que os bombeiros lhe digam que é seguro.

# Dicas para Prevenção de Incêndio

Lembre-se:

1. A prática leva à perfeição. É necessário ter um Plano de Fuga para a Família de modo a poder sair da casa se houver um incêndio. Todos os membros da família devem treinar várias rotas de fuga alternativas para sair da casa com segurança ou aguardar que os bombeiros os retirem da casa.

2. **NÃO BRINQUE** com fósforos ou isqueiros.

3. Extintores de incêndio devem ser usados apenas

para fogo de pequenas proporções. Informe-se com o corpo de bombeiros local sobre o tipo de extintor de incêndio próprio para ter em casa.



4. Sempre tenha pelo menos 1 extintor de incêndio em

cada andar da casa. Pratique seu uso e mantenha-o inspecionado e cheio.

5. Detectores de fumaça devem ser instalados em todos os cômodos da casa.

# Dicas para Prevenção de Incêndio

## Continuação

6. Teste mensalmente seus detectores de fumaça.
7. Use sempre pijamas, camisolas e roupas de cama de algodão. É importante evitar fibras sintéticas.
8. Se sua roupa pegar fogo, “PARE, DEITE e ROLE” até que o fogo se apague.
9. Bicicletas ou mobília deixadas junto a portas, corredores e escadas significam perigo. Se ocorrer um incêndio, podem dificultar sua saída assim como a de sua família, e atrapalhar a entrada dos bombeiros em sua casa.

# LISTA DE PERGUNTAS PARA A SEGURANÇA DE SUA CASA

De três em três meses, pelo menos, deve-se fazer uma revisão da lista de perguntas para segurança da casa. Qualquer pergunta, cuja resposta seja *não*, deve ser revista e tão logo quanto possível deverão ser feitas as alterações pertinentes. Isto o ajudará a evitar incêndio e mortes decorrentes de incêndio em sua casa.

<b>LISTA DE PERGUNTAS PARA SEGURANÇA CONTRA INCÊNDIOS</b>		
<b>PLANEJAMENTO PRÉVIO</b>		<b>SIM NÃO</b>
Já planejou e treinou pelo menos duas alternativas para que você e sua família saiam com segurança de cada um dos aposentos de sua casa?		
As saídas de sua casa são mantidas livres e desimpedidas?		
Você e os membros de sua família sabem como avisar o corpo de bombeiros de modo rápido e correto em caso de incêndio?		
<b>ESPECIALMENTE COM RELAÇÃO A CRIANÇAS</b>		<b>SIM NÃO</b>
Você segue a regra de não deixar crianças pequenas sozinhas ou sem supervisão?		
Você e as pessoas que cuidam das crianças conhecem a primeira regra de segurança em emergências relativas a incêndio? — Fazer com que todos saiam rapidamente e não entrem de novo.		
As pessoas que cuidam de seus filhos compreendem a importância das normas de segurança para evitar incêndio e das rotas de fuga alternativas planejadas com seus filhos? — Mostre a essas pessoas as rotas de fuga alternativas de sua casa, e dê instruções sobre o modo correto de avisar sobre um incêndio.		
As pessoas que cuidam de seus filhos conhecem o modo correto de avisar sobre um incêndio?		
<b>HÁBITOS RECOMENDADOS A FUMANTES</b>		<b>SIM NÃO</b>
Fumar na cama é rigorosamente proibido em sua casa?		
Você sempre se assegura de que as cinzas de cigarros, charutos e		



cachimbos estão completamente apagadas antes de jogá-las no lixo? — Antes de ir para a cama, CERTIFIQUE-SE de que todas as cinzas de cigarros estão 100% apagadas.		
Fósforos e isqueiros são mantidos fora do alcance de crianças? — Mantenha fósforos e isqueiros em local <i>tão alto que seus filhos não alcancem</i> .		
<b>AQUECIMENTO E COZINHA</b>	<b>SIM</b>	<b>NÃO</b>
As fornalhas, fogões e chaminés têm boa manutenção e estão localizados longe o bastante de paredes e tetos combustíveis de modo a não oferecer perigo? — Sempre use tela própria para lareiras de modo a evitar que fagulhas escapem.		
Os aquecedores portáteis em sua residência são mantidos em boas condições e estão localizados em locais seguros? — Mantenha aquecedores portáteis longe das pessoas, cortinas e mobília.		
Você providencia inspeção anual do sistema geral de aquecimento de sua residência? — É muito importante que seu equipamento de aquecimento seja verificado e limpo uma vez por ano.		
Você usa roupas ajustadas ao corpo quando cozinha?		
Você sabe como sustar com segurança fogo que surja enquanto cozinha?		
<b>ELETRICIDADE</b>	<b>SIM</b>	<b>NÃO</b>
Você cuida para que fios elétricos nunca sejam estendidos sob tapetes ou presos por pregos?		
Quando um interruptor de corrente elétrica desliga ou um fusível queima, você verifica POR QUE isso aconteceu?		
Os fusíveis estão corretamente instalados na caixa de fusíveis?		
Sua televisão fica em local bem ventilado? — Deve haver espaço para ar em volta da TV para evitar superaquecimento.		
<b>BOA ORGANIZAÇÃO DOMÉSTICA</b>	<b>SIM</b>	<b>NÃO</b>
Você mantém o sótão, o porão, armários embutidos, garagem e quintal livres de lixo?		
Gasolina e outros líquidos inflamáveis são guardados em recipientes de segurança e mantidos fora do alcance de seus filhos? — Certifique-se de que esses líquidos sejam guardados do lado de fora e longe de sua casa, em depósito separado e adequado ao armazenamento.		

# Procedimentos de Emergência em caso de Incêndio

Lembre-se:

1. Para evitar a fumaça deve-se ficar junto ao chão. Fique de quatro como a pessoa na figura.
2. Respire através de um pano molhado que cubra sua boca e nariz.
3. Combine um ponto de encontro localizado fora da casa.
4. Se houver fogo e/ou fumaça impedindo sua



saída, feche a porta do cômodo. Coloque um pano cobrindo a fresta da porta junto ao chão. Se houver um modo de sair com segurança, saia da casa. Se não puder fugir,

chame os bombeiros e espere junto a uma janela de modo que possam ver que você está lá dentro.

5. Se o fogo não estiver muito alto, tente apagá-lo com um extintor. Lembre-se de que o fogo dobra de tamanho a cada 3 segundos.

# Procedimentos de Emergência em caso de Incêndio

## Continuação

6. Não tente apagar um fogo alto, apenas saia e



chame os bombeiros (193 no Brasil). Não tente carregar seus pertences, pois bens materiais podem ser substituídos, mas não

você e sua família.

7. Tente não inalar fumaça e gases. Fumaça tóxica é mortal.

8. Lembre-se de treinar procedimentos de segurança, isto pode salvar vidas.

# O que Fazer para Ajudar uma Pessoa com Queimaduras?

Lembre-se:

1. Se estiver fora de casa, a pessoa que estiver em chamas deverá ***Parar, Deitar e Rolar***. Se estiver dentro de casa talvez seja melhor usar um tapete e se a pessoa não conseguir fazê-lo sozinha deverá ser auxiliada.



2. Se houver tempo, deve-se esfriar o local da queimadura com bastante água fria. Se possível, continue derramando água fria suavemente sobre as áreas queimadas por 10 a 15 minutos. Se qualquer peça de roupa estiver grudada ao corpo, não tente removê-la.
3. Cubra o corpo com uma toalha ou lençol limpo e procure atendimento médico.

# O que Fazer para Ajudar uma Pessoa com Queimaduras?

## Continuação

4. Se possível, remova anéis, pulseiras, correntes, relógios, *piercings*, etc. que possam ficar presos à pele.
5. Não aplique cremes, unguentos, desinfetantes, manteiga, óleos ou gelo. Não coloque nada sobre a área queimada exceto um pano limpo.
6. Se aparecerem bolhas ou a área ficar chamuscada, deve-se procurar assistência médica imediata. Será melhor que um médico examine todas as queimaduras.
7. Queimaduras de sol, mais leves, podem ser esfriadas com água e algum medicamento simples, adquirido em farmácia, deve ser aplicado. Se a queimadura não sarar em alguns dias, é aconselhável procurar um médico.

Para aprender mais sobre queimaduras, normas de segurança e recuperação, visite o site [www.burnsurvivorsttw.org](http://www.burnsurvivorsttw.org) da **Burn Survivors Throughout The World, Inc. (BSTTW)**

Se tiver alguma dúvida ou precisar de ajuda, entre em contato com **BSTTW** pelo email [bsttw@burnsurvivorsttw.org](mailto:bsttw@burnsurvivorsttw.org), pelo telefone 866-712-6164 or 936-647-2256 ou através do correio postal no endereço:

**BSTTW**  
16193 Lone Star Ranch Drive #102  
Conroe, Texas 77302  
USA

Nenhuma das informações fornecidas por **Burn Survivors Throughout The World, Inc. (BSTTW)** deve ser interpretada como Orientação Médica, Diagnóstico ou Tratamento. Para Orientação Médica, Diagnóstico ou Tratamento, é favor procurar um profissional registrado de saúde física ou mental.

A **BSTTW** gostaria de agradecer as seguintes pessoas e empresas pela ajuda que cada uma delas ofereceu à **BSTTW** durante a produção dos **Folhetos de Normas de Segurança contra Incêndios da BSTTW**.

**Michael Appleman:** Principal Executivo da **BSTTW** pelo texto em inglês, ilustrações e criação dos **Folhetos de Normas de Segurança contra Incêndios da BSTTW**.

**Nguyen Thi Dieu Tran:** Vice-Presidente da **BSTTW** por ajudar a produzir todos os **Folhetos de Normas de Segurança contra Incêndios da BSTTW**.

**Delores Lekowski:** **Voluntária da BSTTW** e Principal Executiva de The Hurting Angels, por ter participado da criação dos **Folhetos de Normas de Segurança contra Incêndios da BSTTW**.

**M. Celina Neves:** **Voluntária da BSTTW** que traduziu as informações sobre segurança contra incêndios do inglês para o português.

## INFORMAÇÕES SOBRE DIREITOS AUTORAIS E LICENCIAMENTO

Todas as composições, projetos, ícones, músicas, textos, citações, trilhas sonoras, e todos os outros materiais e informações estão licenciados para **Burn Survivors Throughout The World, Inc.**, também conhecida como **BSTTW**.

**Burn Survivors Throughout The World, Inc.** detém 100% da propriedade & direitos autorais.

É permitido usar as informações e canções do **Folheto de Normas de Segurança contra Incêndios da BSTTW** e do **CD de Normas de Segurança contra Incêndios da BSTTW** com objetivos educacionais e para informação da família. Não é permitido copiar o **CD de Normas de Segurança contra Incêndios da BSTTW** sem o consentimento por escrito da **Burn Survivors Throughout The World, Inc.**. Não é permitido usar qualquer das informações, projetos, ícones, nomes, citações, composições musicais, trilhas sonoras, nem qualquer produção musical e/ou audiovisual como filmes, shows de televisão, anúncios, website, videogame, ou outra produção de mídia, sem o consentimento por escrito da **Burn Survivors Throughout The World, Inc.**. É proibido vender o Material de Segurança contra Incêndios da **BSTTW** inclusive o **CD de Normas de Segurança contra Incêndios da BSTTW** sem o consentimento por escrito da **Burn Survivors Throughout The World, Inc.**.

É estritamente proibido copiar, duplicar, revender ou comercializar o **CD de Normas de Segurança contra Incêndios da BSTTW**. Isto inclui fazer cópias do **CD de Normas de Segurança contra Incêndios da BSTTW** no seu próprio CD-ROM, em CD-ROM profissional ou CD-ROM de empresa, CDA, DVD, DVD-R, qualquer forma de mídia de gravação magnética ou óptica, ou de qualquer forma que seja considerada inapropriada pela **Burn Survivors Throughout The World, Inc.** em conformidade com este contrato, leis nacionais e internacionais.

Se você tiver conhecimento de qualquer uso ou distribuição não-autorizada do **Folheto de Normas de Segurança contra Incêndios da BSTTW** e/ou **CD de Normas de Segurança contra Incêndios da BSTTW**, deverá imediatamente notificar a **Burn Survivors Throughout The World, Inc.** por escrito, no endereço constante da lista.





**BSTTW**

16193 Lone Star Ranch Drive #102  
Conroe, Texas 77302